

## TABLE DES MATIÈRES

Prologue .....	5
Dédicaces.....	8
Introduction .....	9
Chapitre I	
Description du modèle / Dynamique émotionnelle .....	11
Naissance.....	11
Physiologie de la naissance .....	12
Les matrices périnatales (mpf) de Stanislav Grof .....	14
Les sources .....	17
Le nouveau modèle émotionnel.....	20
Les matrices émotionnelles.....	23
Fusion / 1 / Prison.....	24
Peur / 2 / Insatisfaction.....	24
Colère / 3 / Impuissance.....	25
Tristesse / 4 / Séparation .....	26
Les soupapes émotionnelles .....	27
Soupape orale .....	28
Soupape anale .....	29
Soupape génitale.....	30
Les étapes du développement.....	31
Période périnatale / 1.....	32
Petite enfance / 2.....	33
Enfance / 3 .....	33

## LES MATRICES ÉMOTIONNELLES

Adolescence / 4.....	34
SURMOI OU PARENT : le centre de contrôle.....	35
Prè-conscient .....	36
Mère .....	37
Père .....	38
Idéal du Moi.....	38
La dynamique émotionnelle.....	39
Quelques exemples : .....	41
Chapitre II	
Les programmes émotionnels niveau 1 .....	55
Toute puissance / 1 / Dépendance totale .....	56
Regret du passé / 2 / Peur de l'avenir .....	56
Dominant, victime de la vie / 3 / Dominé, victime des autres.....	57
Pas aimé / 4 / Pas aimable.....	58
Les programmes émotionnels niveau 2 .....	60
Adaptation / 1 / Désadaptation .....	60
Désir / 2 / Manque.....	61
Agressivité / 3 / Culpabilité .....	62
Solitude / 4 / Relation .....	64
Plaisirs et Dépendances .....	65
Dépendance passive / Fusion /1/ Prison / Quête de fusion .....	66
Soupape orale / Peur /2/ Insatisfaction / Quête de plaisir.....	67
Soupape anale / Colère /3/ Impuissance / Quête de plaisir .....	67
Soupape génitale / Tristesse /4/ Séparation / Quête de plaisir .....	68
Quelques applications psychopathologiques.....	69
Régression – Autisme / 1 / Manie - Schizophrénie .....	69
Névrose d'angoisse – Névrose phobique / 2 / Anorexie - Boulimie - Alcoolisme .....	70
Névrose obsessionnelle – Paranoïa / 3 / Troubles caractériels - Psychopathie.....	70
Névrose hystérique – Dépression / 4 / Mélancolie - Schizophrénie.	71
AU-DELÀ des émotions.....	71

## TABLE DES MATIÈRES

Fusion / 1 / Communion.....	72
Foi – Confiance / 2 / Plénitude.....	72
Sérénité / 3 / Force .....	73
Reliance / 4 / Joie .....	74
dynamique émotionnelle : conclusions.....	75
Chapitre III	
RÉVOLUTION PERSONNELLE / mode d'emploi .....	79
Introduction .....	79
Les métaprogrammes de changement.....	83
La règle du respect.....	89
Bienveillance.....	94
Bonne mère.....	94
Bon père.....	96
Bon pour les autres et pour soi .....	97
La satisfaction des besoins, la pyramide de Maslow .....	97
Besoins physiologiques / 1 .....	100
Besoins de sécurité / 2 .....	100
Besoins d'intégration / 3 .....	101
Besoins d'estime de soi / 4.....	102
Besoins de réalisation personnelle / 5 .....	103
Besoins de transcendance / 6.....	103
Chapitre IV	
PRATIQUES.....	107
Corps physique – Body / 1 .....	108
Soupape orale : alimentation et hydratation .....	108
Hygiène de vie .....	111
Respiration .....	113
Mental – Mind – Tête / 2 .....	115
Solitude .....	115
La méditation .....	117
Croyance .....	120
CROIRE.....	120

## LES MATRICES ÉMOTIONNELLES

LES CROYANCES RELIGIEUSES .....	122
Spirituel – Spirit – Cœur / 3 .....	124
Acceptation et désespoir .....	124
De la pratique .....	125
Amour, bienveillance et compassion .....	126
Chapitre V	
Des émotions aux sentiments .....	131
Des émotions aux sentiments .....	132
Les matrices sentiments : des matrices « spirituelles » .....	134
La puissance des sentiments .....	136
Foi, confiance / 2 / Plénitude .....	136
Sérénité / 3 / Force .....	137
Reliance / 4 / Joie .....	138
Union / 1 / Communion .....	139
Chapitre VI	
Référence Interne & Révolution Personnelle .....	141
Référence Interne : Définitions .....	141
Le paradigme Holographique .....	142
Tentatives d'approche... ..	144
Individuation et révolution personnelle .....	145
Les polarités : Référence Externe / Référence Interne .....	146
CONCLUSION .....	149
Bibliographie .....	152
Table des matières .....	155